

Департамент образования и науки Курганской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

обще-гуманитарного и социально-экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.07**  
**Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей**

Базовый уровень

Курган 2025

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Воропаев А.С. преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

Протокол заседания кафедры

технических дисциплин

№ 1 от 28 августа 2025 года

Заведующая кафедрой 

Куринная Н.О.

Согласована:

ИО заместителя директора

по учебной работе 

Узун Е.С.



©Воропаев А.С.ГБПОУ КГК

©Курган, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     | <b>стр.</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>         | <b>4</b>    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>8</b>    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>                              | <b>21</b>   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>23</b>   |
| <b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП</b>         | <b>23</b>   |
| <b>6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b>                                | <b>24</b>   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов двигателей.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций.

| Код ПК, ОК           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

### 1.4 Личностные результаты

| Личностные результаты реализации программы воспитания<br>(описатели)                                                                                                                                                                 | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                                                                                                                                                                              | <b>ЛР 1</b>                                                |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях | <b>ЛР 2</b>                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | <b>ЛР 3</b>  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»                                                                                                                                               | <b>ЛР 4</b>  |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России                                                                                                                                                     | <b>ЛР 5</b>  |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях                                                                                                                                                                                                                             | <b>ЛР 6</b>  |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.                                                                                                                                                                                         | <b>ЛР 7</b>  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства                                                                                       | <b>ЛР 8</b>  |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях                                           | <b>ЛР 9</b>  |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>ЛР 10</b> |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>ЛР 11</b> |

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                              | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>                   |                    |
| <b>Обязательная аудиторные учебные занятия (всего)</b> | <b>168</b>         |
| <b>в том числе:</b>                                    |                    |
| практические занятия                                   | <b>156</b>         |
| теоретические занятия                                  | <b>12</b>          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| <i>Наименование разделов и тем</i>                                                                   | <i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Уровень усвоения</i> | <i>Объем часов</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                             | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3</b>                | <b>4</b>           |                                         |
|                                                                                                      | <b>3 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | <b>32</b>          |                                         |
| <b>Тема 1.</b><br>Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,2                     | 2                  | ОК1;ОК8                                 |
|                                                                                                      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         | <b>10</b>          |                                         |
| <b>Тема 2.</b><br>Бег на короткие дистанции.                                                         | Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании.<br>Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.                                   | 1,2,3                   | 2                  | ОК7;ОК 8                                |
| <b>Тема 3.</b><br>Эстафетный бег.                                                                    | Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 х 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 х 100м. Контрольные тесты. | 1,2,3                   | 2                  | ОК8                                     |
| <b>Тема 4.</b><br>Прыжки в длину с разбега.                                                          | Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                    | 1,2,3                   | 2                  | ОК8                                     |
| <b>Тема 5.</b><br>Бег на средние дистанции                                                           | Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.                                                                                                                            | 1,2,3                   | 2                  | ОК8                                     |
| <b>Тема 6.</b><br>Метание снаряда                                                                    | Метание снаряда на дальность. Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Контрольные тесты.                                                            | 1,2,3                   | 2                  | ОК8                                     |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |           |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |           |                                         |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции<br>3. Совершенствование техники прыжков в длину<br>4. Совершенствование кроссовой подготовки<br>5. Имитация техники метания гранаты<br>6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции |       |           | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
|                                                                                               | <b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 7.</b><br>Техника передвижений и владение мячом                                       | Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.                                                                                                                                  | 1,2   | 2         | OK1;OK4                                 |
| <b>Тема 8.</b><br>Техника передвижений и броски мячом.                                        | Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя рр. Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                    | 1,2,3 | 2         | OK8;OK4                                 |
| <b>Тема 9.</b><br>Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты | Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.                                            | 1,2,3 | 2         | OK8                                     |
| <b>Тема 10.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении                 | Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.                   | 1,2,3 | 2         | OK8;OK2:OK4                             |
| <b>Тема 11.</b><br>Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.             | Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                  | 1,2,3 | 5         | OK4:OK8                                 |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |           |                                         |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                      | <b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b><br>1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса<br>2. Выполнение упражнений для мышц туловища<br>3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса<br>4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями                                                                                                                    |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                      | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 12.</b><br>Строевые упражнения, перестроения | Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ ( на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты. | 1,2,3 | 2         | ОК2; ОК3;<br>ОК8                        |
| <b>Тема 13.</b><br>Упражнения на равновесие          | Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног<br>Контрольные тесты.                                                                  | 1,2,3 | 2         | ОК3; ОК8                                |
| <b>Тема 14.</b><br>Акробатические упражнения         | Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках.<br>Контрольные тесты.                                            | 1,2,3 | 2         | ОК8                                     |
| <b>Тема 15.</b><br>Упражнения в вися на перекладине  | Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).<br>Контрольные тесты.                                                        | 1,2,3 | 2         | ОК8                                     |
| <b>Тема 16.</b><br>Дифференцированный зачет          | Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях, из упора на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, подъем разгибом, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов, соскок боком, соскок махом назад, соскок ноги врозь<br>Контрольные тесты.                                                                                                                                | 1,2,3 | 2         | ОК8                                     |
|                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации<br>2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости                                                                                                                                                                                                                      |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;            |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |           |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|---------|
|                                                                                                             | 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости<br>4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой<br>5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |           | OK7;OK8 |
|                                                                                                             | <b>4 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | <b>26</b> |         |
| <b>Тема 17.</b><br>Основы здорового образа жизни.<br>Техника безопасности на занятиях физической культурой. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.<br>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. | 1,2   | 2         | OK8     |
|                                                                                                             | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | <b>12</b> |         |
| <b>Тема 18.</b><br>Классические лыжные ходы                                                                 | Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.<br>Попеременный двухшажный лыжный ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,2,3 | 12        | OK8     |
| <b>Тема 19.</b><br>Переход с одного классического лыжного хода на другой.                                   | Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                | 1,2,3 | 2         | OK8     |
| <b>Тема 20.</b><br>Коньковые лыжные ходы.                                                                   | Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,2,3 | 2         | OK8     |
| <b>Тема 21.</b><br>Коньковые лыжные ходы.                                                                   | Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,2,3 | 2         | OK8     |
| <b>Тема 22.</b><br>Горная техника                                                                           | Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «получелочкой», «елочкой», «лесенкой».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,2,3 | 2         | OK8     |
| <b>Тема 23.</b><br>Горная техника                                                                           | Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.                                                                                                                                                                                                                                       | 1,2,3 | 2         | OK8     |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |           |                                         |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода<br>2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода<br>3. Совершенствование техники конькового хода<br>4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход<br>5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода<br>6. Совершенствование техники спусков и подъемов<br>7. Совершенствование техники торможений и поворотов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                             | <b>Спортивные игры: Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | <b>12</b> |                                         |
| <b>Тема 24.</b><br>Техника передвижений и владение мячом    | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты. | 1,2,3 | 2         | ОК3;ОК 4                                |
| <b>Тема 25.</b><br>Техника владения мячом. Нападающий удар. | Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,2,3 | 2         | ОК 4;ОК8                                |
| <b>Тема 26.</b><br>Техника овладения мячом. Блокирование.   | Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,2,3 | 2         | ОК 4;ОК8                                |
| <b>Тема 27.</b><br>Техника владения мячом. Поддача.         | Нижняя прямая поддача мяча, нижняя боковая поддача, поддача «свечой», верхняя прямая поддача, верхняя боковая поддача. Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,2,3 | 2         | ОК 4;ОК8                                |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |           |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
| <b>Тема 28.</b><br>Тактика игры в нападении                                                                                                 | Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,2,3 | 2         | ОК 4                                    |
| <b>Тема 29.</b><br><i>Дифференцированный зачет</i>                                                                                          | Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,2,3 | 2         | ОК 4;ОК8                                |
|                                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b><br>1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса<br>2. Выполнение упражнений для мышц туловища<br>3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса<br>4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями                                                                                                                                                                                                      |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                                                                                                             | <b>5 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 32        |                                         |
| <b>Тема 30.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 1,2   | 2         | ОК1;ОК7;<br>ОК2;ОК3;                    |
|                                                                                                                                             | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 31.</b><br>Бег на короткие дистанции.                                                                                               | Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании.<br>Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.                                                                                                                                                              | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 32.</b><br>Эстафетный бег.                                                                                                          | Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 х 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег                                                                                                                                                         | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |           |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                                | 4 х 100м. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |           |                                         |
| <b>Тема 33.</b><br>Прыжки в длину с разбега.                                                   | Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                 | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 34.</b><br>Бег на средние дистанции                                                    | Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.                                                                                                                         | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 35.</b><br>Метание снаряда                                                             | Метание снаряда на дальность. Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Контрольные тесты.                                                         | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции<br>3. Совершенствование техники прыжков в длину<br>4. Совершенствование кроссовой подготовки<br>5. Имитация техники метания гранаты<br>6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                                                                | <b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 36.</b><br>Техника передвижений и владение мячом                                       | Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.                                                                                                                                  | 1,2   | 2         | ОК1;<br>ОК3;ОК4;<br>ОК8                 |
| <b>Тема 37.</b><br>Техника передвижений и броски мячом.                                        | Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 38.</b><br>Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты | Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение) .Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.                                            | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 39.</b> Технические                                                                    | Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |           |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
| и тактические взаимодействия в защите и нападении                                 | действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                             |       |           |                                         |
| <b>Тема 40.</b><br>Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. | Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                              | 1,2,3 | 5         | ОК4; ОК8                                |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b><br>1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса<br>2. Выполнение упражнений для мышц туловища<br>3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса<br>4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями                                                                                                                    |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                                                   | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 41.</b><br>Строевые упражнения, перестроения                              | Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ ( на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты. | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 42.</b><br>Упражнения на равновесие                                       | Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног<br>Контрольные тесты.                                                                  | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 43.</b><br>Акробатические упражнения                                      | Акробатические упражнения: группировка, перекувы, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.                                               | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
| <b>Тема 44.</b><br>Упражнения в вися на перекладине                               | Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).                                                                              | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |           |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                           | Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |           |                                         |
| <b>Тема 45.</b><br><i>Дифференцированный зачет</i>                                                                                        | Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях, из упора на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, подъем разгибом, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов, соскок боком, соскок махом назад, соскок ноги врозь<br>Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,2,3 | 2         | ОК4; ОК8                                |
|                                                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации<br>2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости<br>3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости<br>4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой<br>5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                                                                                                           | <b>6 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | <b>30</b> |                                         |
| <b>Тема 46.</b><br>. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 1,2   | 2         | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                                                                                                           | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | <b>12</b> |                                         |
| <b>Тема 47.</b><br>Классические лыжные хода                                                                                               | Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.<br>Попеременный двухшажный лыжный ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,2,3 | 12        | ОК4;ОК8                                 |
| <b>Тема 48.</b><br>Переход с одного классического лыжного хода на другой.                                                                 | Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,2,3 | 2         | ОК4;ОК8                                 |
| <b>Тема 49.</b><br>Коньковые лыжные                                                                                                       | Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,2,3 | 2         | ОК4;ОК8                                 |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |           |                                         |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
| ходы.                                                          | руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |           |                                         |
| <b>Тема 50.</b><br>Коньковые лыжные<br>ходы.                   | Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 51.</b><br>Горная техника                              | Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 52.</b><br>Горная техника                              | Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода<br>2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода<br>3. Совершенствование техники конькового хода<br>4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход<br>5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода<br>6. Совершенствование техники спусков и подъемов<br>7. Совершенствование техники торможений и поворотов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |           | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
|                                                                | <b>Спортивные игры: Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | <b>12</b> |                                         |
| <b>Тема 53.</b><br>Техника<br>передвижений и<br>владение мячом | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты. | 1,2,3 | 2         | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
| <b>Тема 54.</b><br>Техника владения                            | Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |           |                                         |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
| мячом. Нападающий удар.                                   | нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты. |       |           |                                         |
| <b>Тема 55.</b><br>Техника овладения мячом. Блокирование. | Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                               | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 56.</b><br>Техника владения мячом. Подача.        | Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                   | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 57.</b><br>Тактика игры в нападении               | Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.                                                                                                                                       | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 58.</b><br>Тактика игры в защите                  | Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                             | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 59.</b><br>Нападающий удар.                       | Нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию. Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                  | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 60.</b><br><i>Дифференцированный зачет</i>        | Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                             | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b><br>1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса<br>2. Выполнение упражнений для мышц туловища<br>3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса<br>4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями                                                |       |           | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
|                                                           | <b>7 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | <b>30</b> |                                         |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |           |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
| <b>Тема 61.</b><br>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | 1,2   | 2         | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |
|                                                                                                                                           | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 62.</b><br>Бег на короткие дистанции.                                                                                             | Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании.<br>Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.                                                            | 1,2,3 | 2         | ОК4;ОК8                                 |
| <b>Тема 63.</b><br>Эстафетный бег.                                                                                                        | Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.                          | 1,2,3 | 2         | ОК4;ОК8                                 |
| <b>Тема 64.</b><br>Прыжки в высоту с разбега                                                                                              | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту: а)разбег б) отталкивание в) фаза полета д) приземление. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                            | 1,2,3 | 2         | ОК4;ОК8                                 |
| <b>Тема 65.</b><br>Бег на средние дистанции                                                                                               | Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.                                                                                                                                                     | 1,2,3 | 2         | ОК4;ОК8                                 |
| <b>Тема 66.</b><br>Толкание снаряда                                                                                                       | Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед - вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка Контрольные тесты.                                                                                       | 1,2,3 | 2         | ОК4;ОК8                                 |
|                                                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции<br>3. Совершенствование техники прыжков в длину<br>4. Совершенствование кроссовой подготовки                                                                                                                              |       |           | ОК1;ОК2;<br>ОК3;ОК5;<br>ОК6;<br>ОК7;ОК8 |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |           |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                                | 5. Имитация техники метания гранаты<br>6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                              |       |           |                                         |
|                                                                                                | <b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 67.</b><br>Техника передвижений и владение мячом                                       | Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.                                                                                                                | 1,2   | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 68.</b><br>Техника передвижений и броски мячом.                                        | Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты.                                                              | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 69.</b><br>Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты | Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.                          | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 70.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении                  | Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты. | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 71.</b><br>Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.              | Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                | 1,2,3 | 5         | OK4;OK8                                 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b><br>1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса<br>2. Выполнение упражнений для мышц туловища<br>3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса<br>4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями                                                      |       |           | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
|                                                                                                | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | <b>10</b> |                                         |
| <b>Тема 72.</b><br>Строевые упражнения, перестроения                                           | Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ ( на месте и в движении), КУГ. Построение                                                                                         | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |           |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |           |                                         |
| <b>Тема 73.</b><br>Упражнения на равновесие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног<br>Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                  | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 74.</b><br>Акробатические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках.<br>Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                            | 1,2,3 | 2         | OK4;OK8                                 |
| <b>Тема 75.</b><br><i>Дифференцированный зачет</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).<br>Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                        | 1,2,3 | 2         | OK8                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации<br>2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости<br>3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости<br>4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой<br>5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                    |       |           | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | <b>18</b> |                                         |
| <b>Тема 76.</b><br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 1,2   | 2         | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | <b>16</b> |                                         |
| <b>Тема 77..</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,2,3 | 12        | OK8                                     |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |            |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-----------------------------------------|
| Классические лыжные хода                                                  | (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.<br>Попеременный двухшажный лыжный ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |            |                                         |
| <b>Тема 78.</b><br>Переход с одного классического лыжного хода на другой. | Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                            | 1,2,3 | 2          | OK8                                     |
| <b>Тема 79.</b> Коньковые лыжные ходы.                                    | Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,2,3 | 2          | OK8                                     |
| <b>Тема 80.</b> Коньковые лыжные ходы.                                    | Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,2,3 | 2          | OK8                                     |
| <b>Тема 81.</b><br>Горная техника                                         | Техника преодоления подъемов: скольльзящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуселочкой», «елочкой», «лесенкой».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,2,3 | 2          | OK8                                     |
| <b>Тема 82.</b><br>Горная техника                                         | Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.                                                                                                                                                                                                                                   | 1,2,3 | 2          | OK8                                     |
| <b>Тема 83.</b> Коньковые лыжные ходы.                                    | Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,2,3 | 2          | OK8                                     |
| <b>Тема 84.</b><br><i>Дифференцированный зачет</i>                        | Контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,2,3 | 2          | OK8                                     |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода<br>2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода<br>3. Совершенствование техники конькового хода<br>4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход<br>5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода<br>6. Совершенствование техники спусков и подъемов<br>7. Совершенствование техники торможений и поворотов |       |            | OK1;OK2;<br>OK3;OK5;<br>OK6;<br>OK7;OK8 |
| <b>Всего:</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | <b>168</b> |                                         |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

##### Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Бишаев, А.А. Физическая культура: электронное учебное пособие / А.А. Бишаев. – М.: Академия, 2021
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2020
3. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович.- Минск, 2020
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2021.

##### **Дополнительные источники**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология/ Галина Абрамова. - М., 1997.
2. Белова, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие/ В.К.Белова, Ф.Ф.Михайлович - М., 1999.
3. Туризм и спортивное ориентирование /Л.А.Вяткин и [др.], - М., 2001.

4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ Максим Жуков. - М., 2002.
5. Завьялов, И.Н. Стретчинг в баскетболе/ Иван Завьялов. - Баскетбол. 1999.
6. Колбанов, В.В. Валеология/ Владимир Колбанов. - СПб.1998.
7. Лазарев, К.В. Практикум по легкой атлетике: учеб.пособие для студентов средних педагогических учебных заведений /К.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. - М., 1999.
8. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры учеб.пособие /Борис Максименко.- М., 1999.
9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности/Николай Фомин. - М., 1991.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина-учебник для студентов ВУЗов / Владимир Дубровский. -М.,1998.

#### **Интернет-ресурсы**

1. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru> – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии). Реализация программы ППСЗ должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <i><b>Результаты обучения</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i><b>Критерии оценки</b></i>                                                                                                                                                                               | <i><b>Формы и методы оценки</b></i>                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>                                          | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>                                    | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>                                                  |

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Данная программа может быть использована для специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).